

いろいろあって 眠れなかったり
うつうつして凹んだりが続いたら
相談しましょう。



なかなか寝つけない、寝てもすぐ目が覚める、
ぐっすりと眠れない、昼間に強い眠気が来る・・・
そう言えば・・・最近、

何をする気にもなれない。

楽しく感じない。

物事を悪い方にばかり考えてしまう。

ただの疲れかと思っていたけど、もしかして、

これは、**うつ**なのかも・・・
うつは治せます。自殺は防げます。

一人で悩まないで、うつを見逃さないで、
相談に出かけましょう。

(相談窓口)

*北栄町役場 健康推進課
0858-37-5867

*中部総合事務所福祉保健局
0858-23-3127

*鳥取県立精神保健福祉センター
鳥取市江津 318 番地 1
0857-21-3031